

Профилактика болезней сердца



В настоящее время болезни системы кровообращения (БСК) занимают одно из ведущих мест в мире. Актуальность этой проблемы с каждым годом увеличивается. БСК являются основной причиной преждевременной смертности и инвалидности, как в большинстве европейских стран, так и в Беларуси. Необходимо отметить, что лидирует среди (БСК) артериальная гипертензия. В большинстве случаев причины развития этого заболевания остаются неизвестными, оно протекает бессимптомно и зачастую человек может даже и не подозревать о нем. А узнает лишь после развития осложнений. Чаще всего это инсульт, инфаркт, почечная недостаточность.

К причинам болезней системы кровообращения относятся:

- распространенность, особенно в трудоспособном возрасте, факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, стрессы, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни);
- низкий уровень знаний по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний;
- несвоевременное обращение за медицинской помощью;
- отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы состоит из комплекса мер, которые направлены на поддержание здоровья человека.

Для эффективной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо:

1. Контролировать артериальное давление и уровень холестерина.
2. Питаться правильно (пища должна быть разнообразной с преобладанием фруктов, овощей, рыбы, нежирных молочных продуктов, нежирного мяса, избегать большого количества жиров, соли, сахара).
3. Регулярно заниматься хотя бы простыми физическими упражнениями.
4. Не начинать курить, а если курите - попытаться бросить, каким бы трудным это не казалось.
5. Избегать по возможности стрессов.

Также необходимо проходить регулярные осмотры у врача терапевта для раннего и своевременного выявления заболеваний.

По материалам государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»